

淡江大學 109 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育	授課 教師	吳茂昌 WU MAO-CHANG
	MALE AND FEMALE PHYSICAL EDUCATION		
開課系級	英文—C	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TFLXB1C		
系（所）教育目標			
<p>一、提升身體適應能力。</p> <p>二、建立正確體育概念。</p> <p>三、增進運動技能。</p> <p>四、體驗運動參與樂趣。</p>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：60.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：20.00)</p>			
課程簡介	課程旨在讓學生瞭解健康體適能、運動安全之概念，藉由體適能、運動安全、水上活動課程之安排，讓學生明瞭個人體適能現況，俱備運動環境潛在風險之評估，並學會提升體適能的方法。		
	The purposes of the course are to let students understand the concepts of the health physical fitness and movement security. Through the classes of physical fitness, movement security, and water activities arrangements, they help students understand the presents situation of individual physical fitness; assess the movement environment potential risks; promote the methods of physical fitness.		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能 (Psychomotor)」的各目標類型。			
<p>一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。</p> <p>二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。</p> <p>三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。</p>			
序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	

1	體育課程旨在讓學生瞭解健康體適能、運動安全之概念，藉由體適能、運動安全、水上活動課程之安排，讓學生明瞭個人體適能現況，俱備運動環境潛在風險之評估，並學會提升體適能的方法。	The purposes of the course are to let students understand the concept of the health physical fitness and movement security. Through the classes of physical fitness, movement security, and water activities arrangements, they help students understand and the presents situation of individual physical fitness; assess the movement environment potential risks; promote the methods of physical fitness.
---	---	---

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

序號	目標類型	院、系(所) 核心能力	校級 基本素養	教學方法	評量方式
1	認知		467	講述、實作	測驗、實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	109/09/14~ 109/09/20	1. 校內運動環境、設施之介紹 2. 校內體育活動現況之瞭解 3. 體育課程修選注意事項	
2	109/09/21~ 109/09/27	1. 健康體適能概念與內涵之介紹	
3	109/09/28~ 109/10/04	1. 柔軟度認知與強化 (一) 2. 籃球.球感練習與傳接球	
4	109/10/05~ 109/10/11	1. 柔軟度認知與強化 (二) 2. 籃球.各種運球與防守步伐練習	
5	109/10/12~ 109/10/18	1. 柔軟度認知與強化 (三) 2. 各種投籃練習	
6	109/10/19~ 109/10/25	1. 肌力、肌耐力認知與強化 (一) 2. 運球上籃練習	
7	109/10/26~ 109/11/01	1. 肌力、肌耐力認知與強化 (二) .三對三分組比賽	
8	109/11/02~ 109/11/08	1. 肌力、肌耐力認知與強化 (三) 2. 排球基本動作介紹.傳球移位步法講解與練習	
9	109/11/09~ 109/11/15	1. 體適能宣導-校慶運動會 2. 排球低手傳球動作分析與練習	
10	109/11/16~ 109/11/22	期中考試週	
11	109/11/23~ 109/11/29	1. 心肺耐力認知與強化 (一) 2. 排球低手傳球複習	
12	109/11/30~ 109/12/06	1. 心肺耐力認知與強化 (二) 2. 排球高手傳球動作分析與練習	
13	109/12/07~ 109/12/13	1. 心肺耐力認知與強化 (三) 2. 低手高手配合連續傳球練習	
14	109/12/14~ 109/12/20	1. 水上活動安全概念與風險評估	
15	109/12/21~ 109/12/27	1. 基本游泳能力檢測	
16	109/12/28~ 110/01/03	1. 岸上救生概念與技能 (一)	
17	110/01/04~ 110/01/10	1. 水中自救 (仰漂、水母漂、韻律呼吸與臨時浮具之製作) 概念與技術	

18	110/01/11~ 110/01/17	期末考試週	
修課應 注意事項	1.上課著運動服及運動鞋 2.請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考。 (2)缺課總時數達該科授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。 (3)成績計算方式(比例)：品德倫理20%、樂活健康60%、團隊合作20%。		
教學設備	(無)		
教科書與 教材			
參考文獻			
批改作業 篇數	篇(本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫)		
學期成績 計算方式	◆出席率： 20.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：60.0 % ◆其他〈 〉： %		
備考	「教學計畫表管理系統」網址： https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 ※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。		